

BAB 1

TINJAUAN PUSTAKA

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan bagi seorang ibu maupun lingkungannya. Pada trimester I, yaitu usia kehamilan 0–12 minggu, terjadi berbagai perubahan fisiologis dan hormonal yang signifikan, seperti peningkatan hormon progesteron dan estrogen. Perubahan ini seringkali memengaruhi nafsu makan, preferensi makanan, serta munculnya keluhan seperti mual dan muntah (*morning sickness*) (Mulyati et al., 2025)

Pola makan yang baik pada ibu hamil trimester I mencakup keseimbangan antara kebutuhan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Pada fase ini kualitas makanan sangat menentukan kondisi kesehatan ibu dan janin. Kekurangan zat gizi seperti asam folat, zat besi, dan vitamin B6 dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti anemia, cacat tabung saraf, dan gangguan perkembangan janin (Sulistiyani, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia berkisar antara 35% hingga 41%. Kondisi ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga ibu hamil mengalami kekurangan zat gizi, khususnya zat besi dan asam folat. Bahkan, sekitar 50–66% kasus anemia pada kehamilan disebabkan oleh defisiensi nutrisi, yang sebenarnya dapat dicegah melalui pola makan yang baik dan suplementasi yang tepat (WHO, 2022). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih berada pada kisaran 27% hingga

48%, tergantung pada sumber data dan wilayah. Hal ini berarti sekitar 1 dari 3 hingga hampir setengah ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Selain itu, sekitar 28% ibu hamil memiliki pola makan yang tidak beragam, yang menyebabkan asupan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal (Kemenkes Ri,2023).

Pola makan ini dipengaruhi oleh Adapun beberapa faktor predisposisi antara lain, status gravidarum, faktor organik, faktor psikologi, faktor endokrin dan ketidakseimbangan hormon selama kehamilan. Dampak dari factor- factor tersebut yang mengakibatkan pola makan tidak seimbang dan mual muntah pada ibu hamil yang dapat meyebabkan dehidrasi dan tidak seimbangnya elektrolit, nafsu makan tidak ada, berat badan menurun, nyeri pada epigastrium, turgor kulit berkurang, lidah mengering, dan mata cekung. Dampak pola makan tidak seimbang pada janin menyebabkan kekurangan gizi atau malnutrisi akan lapar dan sakit. Jadi hormon hCG ini sangat berpengaruh terhadap timbulnya rasa mual dan muntah pada ibu hamil (Yulita et al., 2022).

Upaya penanganan dilakukan melalui penatalaksanaan pola makan dengan memberikan informasi dan edukasi tentang kehamilan, dengan tujuan mengurangi faktor psikologi terhadap rasa takut dan mengubah pola makan sehari- hari, serta menganjurkan konsumsi makanan bergizi seimbang dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Mual muntah akan bertambah buruk jika kelelahan, dianjurkan untuk meningkatkan waktu istirahat dan luangkan waktu untuk tidur beberapa saat pada siang hari. Perbaiki pola makan dan kebiasaan makan yang sehat dan baik selama kehamilan akan membantu ibu

untuk mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan beragam seperti kelompok pangan (makanan pokok, kelompok pangan, sayur dan buah), pastikan di dalam menu sehari-hari mengandung sumber pangan hewani, yang merupakan sumber zat besi sehingga dapat mencegah dan mengurangi kondisi anemia pada ibu hamil (Mulyati et al., 2025)

Berdasarkan data pola makan pada ibu hamil trimester I diatas, klien dengan perlu mendapatkan tambahan stimulasi perkembangan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengidentifikasi dengan memberikan edukasi kepada klien dengan mengidentifikasi pola makan ibu hamil trisemester pertama di wilayah puskesmas rowotengah.

1.2 Rumusan Masalah

Sebagaimana uraian latar belakang yang diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana perawatan pada pasien dengan masalah pola makan pada ibu hamil trimester Pertama di wilayah puskesmas rowotengan?

1.3 Tujuan Umum

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk megidentifikasi pola makan pada ibu hamil trimester 1 di wilayah Puskesmas Rowotengah di Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester pertama berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, dan paritas.

2. Mengidentifikasi indikator pola makan pada ibu hamil trimester pertama
3. Mengidentifikasi variabel pola makan pada ibu hamil trimester pertama.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan maternitas dan pemberian pendidikan. Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa dapat memberikan pemahaman terhadap ibu hamil dengan mengidentifikasi penanganan pola makan ibu hamil di temester pertama. Temuan ini juga dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai pola makan ibu hamil.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini Adalah, Bagi :

1. Ibu hamil

Penelitian ini diharapkan berguna terutama pada ibu hamil sebagai bahan informasi mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi terjadinya penyebab kurangnya pola makan pada ibu hamil, sehingga ibu hamil dapat mengerti penanganan segera yang dialaminya.

2. Keluarga

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi keluarga pentingnya menjaga pola makan ibu hamil terutama pada trimester pertama dengan mendukung ibu secara fisik dan psikologis.

3. Tenaga Kesehatan

Memberikan panduan praktis dan referensi ilmiah dalam idetifikasi pola makan ibu hamil trisemester pertama terutama pada tenaga kesehatan.

4. Instalasi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru, dan memberikan informasi kesehatan di bidang keperawatan khususnya keperawatan maternitas yang berkaitan dengan pola makan ibu hamil trimester pertama.

5. Peneliti selanjutnya

Menjadi referensi awal dan dasar untuk melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan atau desain penelitian yang lebih luas, guna memperkuat bukti ilmiah dalam praktik keperawatan emergensi.